



PROGRAMACIÓN OCTUBRE 2021

“La mujer está encerrada en una cocina o en un tocador, y se expresa el asombro de que su horizonte sea limitado. Sus alas están cortadas, y se considera deplorable que no pueda volar. Deje que el futuro se abra a ella, y ya no se verá obligada a quedarse en el presente”
Simone de Beauvoir

La Red Municipal de Espacios de Igualdad inicia cuatrimestre con una nueva programación bajo la temática “El poder de las decisiones”, continuando con un hacer y decir constante y permanente por parte de toda la sociedad: **NO a la VIOLENCIA DE GÉNERO**. A través de todas nuestras actividades y talleres, desaprenderemos los mandatos de género, reinventaremos las normas para construir una ciudad sin violencia contra las mujeres, conoceremos los recursos sociales, personales e institucionales que ayudan a poner fin al acto manifiesto más brutal de la desigualdad de género. También recuperaremos de forma segura el uso de los espacios públicos, haremos frente a los malestares de género intensificados por la pandemia, crearemos redes de apoyo y utilizaremos las nuevas tecnologías para generar espacios libres de violencias de género.

Este mes destacamos las actividades realizadas por el 100 Día Mundial de la Salud Mental y Día Internacional de la Niña, 150 Día Internacional de las Mujeres Rurales, 160 Día Internacional de la Despatologización Trans, 180 Día Mundial del climaterio y la Menopausia y Día Internacional de las Escritoras, 190 Día Internacional del Cáncer de Mama, 220 Día Internacional por la Despatologización Trans. y Día 260 Día de la Visibilidad Intersexual.

Todas las actividades de esta programación requieren de inscripción previa y confirmación de plaza, además todas aquellas que lleven este símbolo * están destinadas a toda la población, el resto están dirigidas a mujeres.

ESCUELA DE IGUALDAD

¡Nos vamos al parque del Capricho!

Con el motivo del 25N, Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres, la Red Municipal de Espacios de Igualdad nos unimos para crear una exposición fotográfica en el marco del proyecto “Empoderar-t”.

Para ello visitaremos el parque del Capricho, donde realizaremos las fotos para la exposición a la vez que nos dedicamos un tiempo para nosotras en compañía de otras mujeres en un espacio natural de Madrid.

Sábado 2 de octubre de 10:00 a 13:00h.

Actividad presencial.

*26O: Tarde de cine por la igualdad.

Espacio en el que debatiremos juntas y reflexionaremos sobre películas con diferentes propuestas escritas, protagonizadas o dirigidas por mujeres. *Actividad presencial.*

- Película “XXY”: Con motivo del 26 de octubre, Día de la Visibilidad Intersexual, os proponemos esta película argentina que trata la historia de una persona intersexual de 15 años, su vida, su familia, sus miedos y sus descubrimientos.

Sábado 2 de octubre de 17:00 a 19:00h.

Las películas propuestas podéis encontrarlas en el catálogo de Bibliotecas Públicas Municipales de Madrid.

*11O: Día Internacional de la Niña. Reflexionamos sobre la socialización.

El 11 de octubre se conmemora el Día Internacional de la Niña, con el objetivo de dar el apoyo y visibilizar la defensa de sus derechos. En este taller, vamos a reflexionar sobre cómo afecta la socialización de género en el desarrollo y en las relaciones desde que somos niñas y que barreras y dificultades se presentan que impiden tener igualdad de oportunidades.

Lunes 11 de octubre de 12:00 a 13:30h.

Actividad presencial.

Ciberacoso y Violencia de Género en redes sociales.

Taller en el que reflexionaremos juntas y aprenderemos a identificar y prevenir las distintas formas de violencia digital que cada vez son más frecuentes en las relaciones de pareja.

Miércoles 13 de octubre de 16:30 a 18:00h.

Actividad por plataforma online zoom.

***Especial 160: Proyección del documental "Vida en Trans".**

En conmemoración del día 16 de octubre Día Internacional de la Despatologización Trans, proyectamos el documental "Vida en Trans", en el que conoceremos las historias de algunas personas que decidieron enfrentar su vida desde la afirmación de su identidad trans.

Sábado 16 de octubre de 10:30 a 12:30h.

Actividad presencial.

¿Sabías que...? Trivial feminista.

¡Ánimate y comparte con nosotras un rato divertido dónde aprenderás sobre la historia de las mujeres y sus logros! .

Viernes 22 de octubre de 18:30 a 20:00h.

Actividad presencial.

XIV Encuentro Tejiendo Redes: 15 de Octubre Día Internacional de las Mujeres Rurales.

Una vez al mes, nos conectamos virtualmente con compañeras de los Espacios de Igualdad María de Maeztu, María Zambrano, Ana Orantes y María Telo. Este mes, hablamos sobre mujeres rurales. Quienes han sido históricamente mano de obra gratuita, invisibles en el sistema económico e institucional. Aún hoy el trabajo agrario de la mayoría de las mujeres no consta formalmente en las estadísticas: muchas no son titulares de explotación, no cotizan.

Según las Naciones Unidas, las mujeres rurales, una cuarta parte de la población mundial:

- Trabajan como agricultoras, asalariadas y empresarias.
- Menos del 20% de la propiedad de las tierras en todo el mundo pertenece a las mujeres.
- En las zonas rurales, la brecha salarial de género llega al 40%.

Te esperamos para conocer más de cerca la realidad de estas mujeres.

Jueves 28 de octubre de 17:00 a 19:00h.

Actividad por plataforma online zoom.

Mujeres Lectoras.

Compartiremos y comentaremos libros, artículos, relatos, etc escritos por mujeres. Conoceremos y visibilizaremos algunas de sus obras que nos invitan a reflexión colectiva y empoderamiento.

Todos los jueves de 16:30 a 18:00h.

Actividad presencial.

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

Historias con emoción.

Taller en el que, a través de diferentes historias y fábulas, trabajaremos en nuestro autoconocimiento, nuestras emociones, nuestras relaciones personales y nuestros miedos.

- **Grupo 1:** viernes 1 y 22 de octubre de 10:30 a 12:00h. Actividad por plataforma online zoom.
- **Grupo 2:** viernes 8,15 y 29 de octubre de 10:30 a 12:00h. Actividad presencial.

Entrenando nuestra memoria y atención.

Espacio para entrenar nuestra memoria y atención a través de diferentes actividades y juegos que nos permitirán fortalecer y rehabilitar nuestras funciones cognitivas para mejorar nuestra vida diaria y nuestra salud.

Viernes 1,8 y 22 de octubre de 12:00 a 13:30h.

Actividad presencial.

Yoga para despertar el cuerpo.

Al levantarse de la cama el cuerpo aún está dormido y rígido, pero el nivel mental es tranquilo y todavía con pocos pensamientos. Es el mejor momento para una sesión básica de yoga que te ayudará a empezar el día con muy buena energía desde el autocuidado personal físico y mental.

- **Viernes 1 de octubre de 16:30 a 18:00h.**
- **Lunes 25 de octubre de 10:30 a 12:00h.**

Actividad presencial.

Creatividad y arteterapia.

Taller en el que nos empoderaremos utilizando la creatividad y el arte como medio de diversión y de autoconocimiento.

Lunes 4 de octubre de 10:30 a 12:00h.

Actividad presencial.

Entendiendo el lenguaje de nuestro cuerpo. Aprendiendo autodiagnóstico.

Nuestro cuerpo es muy sabio y nos habla de diferentes maneras para mostrarnos el estado de nuestra salud y hacernos conscientes de nuestros desequilibrios, ya sean causados por algo físico, emocional, la alimentación, etc. En este taller vamos a aprender a observar e interpretar las señales de nuestros fluidos y de nuestro cuerpo, las razones del desequilibrio y propuestas para recuperar el equilibrio y salud.

¿Te animas a escuchar a tu cuerpo?

Jueves 7, 14 y 28 de octubre de 18:30 a 20:00h.

Actividad plataforma online Zoom.

En colaboración con el Espacio de Igualdad María Zambrano.

Música y emociones.

En este taller vamos a crear un espacio para ti, para nosotras, donde podremos expresar nuestras emociones a través de la música, con diferentes técnicas de movimiento de nuestro cuerpo, a través de técnicas de escritura y de expresión.

Jueves 7, 14 y 21 de octubre de 18:30 a 20:00h.

Actividad presencial.

Aprender a decir ¡NO!

Taller en el que aprenderemos habilidades de comunicación que nos ayuden a defender nuestros límites y deseos, tomando el control de nuestras decisiones.

Lunes 11 y 25 de octubre de 12:00 a 13:30h.

Actividad por plataforma online zoom.

Relaciones sanas, comunicación sana.

En este taller trabajaremos la comunicación en las relaciones personales para establecer relaciones sanas basadas en el buen trato. ¡Anímate a descubrir con nosotras la asertividad y aprender a expresar y respetar tus deseos y límites!

Viernes 15 de octubre de 12:30 a 14:00h.

Actividad presencial.

Ciclo de talleres: ¡Nuestra salud, nuestro cuidado!

Nuestra salud física y emocional es uno de los ejes principales de nuestro bienestar. Por ese motivo, este mes trabajaremos sobre nuestra salud

- **Sexualidad femenina:** Taller en el que trabajaremos sobre nuestra sexualidad, romperemos con mitos existentes y aprenderemos a conocer nuestra sexualidad en las distintas etapas de nuestra vida.

Viernes 15 de octubre de 17:00 a 19:00h.

Actividad presencial.

- **18O-Día Mundial del Climaterio y la Menopausia.** La menopausia puede ser una etapa difícil para nosotras. Los cambios físicos y psicológicos hacen que no siempre sepamos afrontarla adecuadamente o de forma saludable. En este taller trabajaremos en conocer que nos sucede, cómo podemos identificarla y herramientas para mejorar nuestro autocuidado.

Día pendiente de confirmar.

Actividad presencial.

- **19O-Día Internacional del Cáncer de Mama. Aprendiendo la autoexploración:** La autoexploración de mama es de vital importancia para poder detectar anomalías a tiempo y prevenir el desarrollo del cáncer de mama. Por ese motivo, en este taller aprenderemos cómo realizar una buena autoexploración.

Día pendiente de confirmar.

Actividad presencial.

- **Hambre emocional.** Muchas veces nuestra alimentación está condicionada por nuestras emociones y confundimos el hambre con estados emocionales. En este taller trabajaremos una alimentación consciente, identificando nuestras emociones.

Miércoles 20 de octubre de 12:00 a 13:30h.

Actividad por plataforma online zoom.

Cuidándonos entre nosotras.

Espacio dirigido a mujeres que quieren compartir emociones, vivencias, reflexiones propias, o de otras mujeres en las que a lo largo de su vida se han dado cuenta del rol que ocupan o han ocupado, la desigualdad dentro del espacio privado y la necesidad de generar redes de apoyo.

Sábado 16 de octubre de 10:30 a 12:00h.

Actividad presencial.

Grupo de apoyo: ¿Y a mí quién me cuida?

En ocasiones tenemos la responsabilidad de cuidar a otras personas, pero olvidamos cuidarnos a nosotras. Ser cuidadora, además, genera una enorme carga emocional que muchas veces influye en nuestro bienestar. En este espacio de autocuidado, trabajaremos juntas nuestras emociones y aprenderemos a cuidarnos para poder cuidar.

Martes 19 y 26 de octubre de 10:30 a 12:00h.

Actividad presencial.

Escritura creativa.

La escritura es una de las mejores formas para expresar emociones, sanar y comprender lo que ocurre en nuestro entorno. Anímate a conocer esta técnica y conocerte mejor.

Martes 19 de octubre de 16:30 a 18:00h.

Actividad presencial.

Autodefensa Feminista.

La autodefensa es una estrategia de empoderamiento personal y colectivo, compartiremos saberes desde lo emocional para apropiarnos de nuestro cuerpo y nuestros derechos. Queremos sentir que somos dueñas de nuestra vida, nuestras decisiones, nuestro cuerpo o nuestro futuro. Amarnos, respetarnos y marcar los límites cuando sea necesario, serán las herramientas que nos lleven a defendernos con autonomía.

Miércoles 20 y 27 de octubre de 16:30 a 18:00h.

Actividad presencial.

¡Rompiendo con mi zona de confort!

En este taller, trabajaremos nuestros miedos e inseguridades para poder salir de nuestra zona de confort ya que, en ocasiones, no sentimos bloqueadas nuestra toma de decisiones. Descubriremos cómo funciona nuestro sistema de toma de decisiones, nuestros obstáculos personales y propondremos juntas estrategias para el cambio.

Viernes 22 de octubre de 16:30 a 18:00h.

Actividad presencial.

Priorizándome a mí, tomando decisiones.

En este taller reflexionaremos sobre como priorizamos las decisiones que tomamos para nosotras mismas respecto a las decisiones de otras personas. Indagaremos en el bienestar que nos produce cuando tomamos una decisión y la llevamos a cabo, priorizando nuestros tiempos y nuestros deseos.

Sábado 23 de octubre de 10:30 a 12:00h.

Actividad presencial.

¡Disfrutamos juntas de una tarde de sábado!

Juntas disfrutaremos de este espacio para conectar con nosotras mismas a través de este encuentro en el que gozaremos de conversaciones, y dónde hablaremos del autocuidado y de cómo reconstruir suavemente nuestras vidas recuperando la seguridad.

Sábado 23 de octubre de 17:00 a 18:30h.

Actividad presencial.

¿Qué hacer ante el acoso callejero?

Juntas descubriremos qué es el acoso callejero, quienes lo sufrimos y como nos afecta en nuestro cotidiano. Pensaremos en qué necesitamos para nombrar, asumir y enfrentar nuestros miedos e intentar hacer de nuestra ciudad un lugar seguro para nosotras.

Lunes 25 de octubre de 18:30 a 20:00h.

Actividad presencial.

Las mujeres de edad del S.XXI.

En este taller abordaremos reflexiones sobre nuestra vida como mujeres, compartiremos nuestras experiencias para deconstruir los falsos mitos y mandatos sociales sobre las mujeres de edad. *Taller destinado a mujeres de 60 años en adelante.*

Sábado 30 de octubre de 10:30 a 12:00h.

Actividad presencial.

¡Disfrutamos juntas de halloween!

Juntas disfrutaremos de este espacio para conectar con nosotras mismas a través de este encuentro en el que gozaremos de conversaciones, juegos, risas relacionada con la temática halloween.

Sábado 30 de octubre de 17:00 a 18:30h.

Actividad presencial.

Risoterapia.

El sentido del humor es una herramienta básica para desdramatizar y afrontar nuestras vivencias desde una manera más positiva y diferente como forma de autocuidado. En este taller nos introduciremos en los beneficios de la risa combinando diferentes dinámicas para abordar a través de la diversión, comunicación y creatividad nuestros retos cotidianos.

Viernes 29 de octubre de 16:30 a 18:00h.

Actividad presencial.

Conectemos con nosotras mismas a través de las mándalas.

Un taller en el que podremos expresar libremente nuestros sentimientos nuestras emociones, empoderándonos y dando rienda suelta a nuestra creatividad a través de la pintura de los mándalas.

Viernes 29 de octubre de 18:30 a 20:00h.

Actividad presencial.

Autoestima: conectando conmigo misma.

Taller de cuidado emocional donde se trabajará la autoestima, el autoconocimiento a través de un espacio donde todas las mujeres pueden trabajar sus objetivos personales a través del apoyo mutuo y enriquecimiento de nuestra salud.

Todos los lunes de 16:30 a 18:00h.

Actividad por plataforma online zoom.

La culpa ¿cómo lo siento?

Os proponemos encontrarnos para aprender a identificar y conocer cómo y cuándo tenemos sentimientos de culpa. Las emociones están ahí, nos acompañan siempre y queremos sacarlas y sanarlas juntas creando un espacio de seguridad y cuidados. Aprenderemos a conocer y gestionar las culpas que nos atraviesan y condicionan

Todos los martes de 16:30 a 18:00h.

Actividad presencial.

Mindfulness: Cuerpo, mente y relax

Vivimos en una realidad llena de estímulos que nos dispersan y nos hacen olvidarnos de nosotras mismas, viviendo un estado de desconocimiento y desconexión de nuestro cuerpo y mente. Gracias a este taller, nos introduciremos en el mundo del mindfulness y la relajación, creando un espacio de paz para el autocuidado y bienestar físico y mental.

Todos los martes de 17:00 a 18:30h.

Actividad por plataforma online zoom.

Acompañándonos: ¿Tú cómo te sientes?

A veces nuestras emociones son una montaña rusa que no podemos frenar. En este taller aprendemos juntas a aceptarlas, gestionarlas y sanar. Lo haremos a través de la escritura, la pintura, la fotografía, etc.

Todos los martes de 18:30 a 20:00h.

Actividad presencial.

Gimnasia en silla para todas.

¿Quieres aumentar tu bienestar físico y mental aceptando la posibilidad de tu cuerpo? Si es así: ¡este es tu taller! Con él podrás recuperar elasticidad y mejorar tu salud reconociendo y modificando malos hábitos posturales a través de la conciencia corporal y respiratoria.

Todos los miércoles de 10:30 a 12:00h.

Actividad presencial.

Mi espacio de relajación y autocuidado.

Un taller en el que nos regalaremos un espacio para desconectar, poder escucharnos, conocernos y relajarnos a través de meditaciones y diferentes dinámicas de autocuidado.

Todos los miércoles de 16:30 a 18:00h.

Actividad presencial.

Espacio de empoderamiento a través del baile, del movimiento y la música.

Movámonos juntas venciendo nuestros miedos y vergüenzas al ritmo de la música, sintiendo como nuestra salud emocional y física mejora. Empodérate a través del baile y disfruta de esas sensaciones placenteras al poder ser tu misma en libertad.

Grupo 1: Todos los jueves de 12:00 a 13:30h.

Grupo 2: Todos los miércoles de 18:30 a 20:00h.

Actividad presencial.

Inteligencia Emocional: Vínculos y relaciones de buen trato.

Profundizaremos en que emociones se ponen en juego en nuestros vínculos afectivos y como las gestionamos. Pensaremos en cómo influye nuestro autocuidado en los vínculos que generamos con otras personas y buscaremos estrategias para construir relaciones sanas de cuidado mutuo y buen trato.

Todos los jueves de 10:30 a 12:00h.

Actividad por plataforma online zoom.

Autoestima: aprender a conocernos y valorarnos.

Taller de cuidado emocional donde se trabajará la autoestima, el autoconocimiento a través de un espacio donde todas las mujeres pueden trabajar sus objetivos personales a través del apoyo mutuo y enriquecimiento de nuestra salud.

Todos los jueves de 10:30 a 12:00h.

Actividad presencial.

Empoderamiento digital

Zoom: rompiendo con la brecha digital.

¿Quieres aprender a utilizar esta app? Empodérate y pasa un buen rato junto a otras mujeres disfrutando de las ventajas de realizar esta acción rompiendo a la vez la brecha digital.

Martes 5, 19 y 26 de octubre de 12:00 a 13:30h.

Actividad vía Wassap y plataforma online Zoom.

Empoderamiento jurídico.

Conversando con la abogada.

Encuentro mensual con la asesora legal del Espacio de Igualdad, en el que, de forma distendida, trataremos diversos temas de interés jurídico.

Viernes 8 de octubre de 18:00 a 19:30h.

Actividad presencial.

Asesoramiento sobre violencia económica.

La violencia económica es un tipo de violencia machista. El control de gastos, no disponer de tarjetas bancarias, la prohibición del acceso al mercado laboral o el impago de las pensiones tras un divorcio son algunas de sus manifestaciones. Plantearemos éstas y otras situaciones que puedan contribuirán a arrojar luz sobre este tema.

Sábado 9 de octubre de 18:00 a 19:30h.

Actividad presencial.

Desarrollo profesional

Aula de empleo: búsqueda de empleo a través de tablets.

Abrimos el Aula de Empleo, dónde utilizaremos tablets para conocer herramientas y recursos para la búsqueda de empleo y formación, ayudándonos a mejorar nuestras competencias digitales. Vamos a conocer:

- Los organismos públicos, sus páginas webs, cómo utilizarlas y qué ofrecen en materia de empleo y formación.
- Páginas webs que ofertan empleo y aprender a utilizarlas para que aumenten nuestras posibilidades.
- Páginas web donde existen formaciones gratuitas que pueden ampliar nuestras competencias profesionales.

***Se facilitará Tablet. Actividad presencial.**

Jueves 7 y 21 de octubre de 17:00 a 18:30h.

Empleo y Competencias Profesionales.

¿Qué son las competencias laborales? ¿Son importantes ponerlas en mi CV? ¿Qué tengo que responder si me preguntan por mis competencias? En este taller, vamos a identificar cuáles son nuestras competencias profesionales, nuestras habilidades laborales y qué importancia tiene para desempeñar nuestras funciones en el trabajo.

Lunes 11 de octubre de 18:30 a 20:00h.

Actividad presencial.

La Autocandidatura como forma de buscar empleo.

La autocandidatura es una herramienta más para acceder al mercado laboral y muy aconsejable para todo tipo de perfiles profesionales. En este taller conoceremos en qué consiste, qué ventajas tiene y señalaremos algunas ideas y TIPS para llevarla a cabo en tu proceso de búsqueda de empleo.

Viernes 29 de octubre de 12:00 a 13:30h.

Actividad presencial.

Mi momento para el empleo.

Buscar empleo puede ser un proceso lleno de incertidumbres e inseguridades, por eso, entre todas vamos a construir nuestro momento, nuestro espacio a la semana, dedicado a nuestro desarrollo profesional, a adquirir las herramientas necesarias, y a fortalecernos en la toma de decisiones para poder llegar a nuestros objetivos.

Todos los martes de 10:00 a 11:30h.

Actividad presencial.

Conectadas para el empleo.

Grupo cerrado donde compartiremos algunas TIPS para nuestra búsqueda y mejora de empleo, además de crear una red de participación y apoyo entre todas para nuestros procesos laborales.

Todos los miércoles de 12:00 a 13:30h.

Actividad por plataforma online zoom.

Acceso al grupo a través del área individual de desarrollo profesional.

NUEVAS MASCULINIDADES.

Nuevas masculinidades.

Grupo de reflexión destinado a hombres para debatir y ver que pueden hacer los hombres frente la violencia de género. Taller destinado a hombres.

Martes 5 de octubre de 16:30 a 18:00h.

Actividad presencial.

FORMA-TE: ESPACIO PARA PROFESIONALES

Acciones dirigidas a profesionales con el objetivo de sensibilizar y prevenir las distintas violencias machistas así como introducir la perspectiva de género en la práctica profesional.

100-Salud mental y género: Una visión integradora.

Con motivo del día 10 de octubre, Día Mundial de la Salud Mental, realizaremos un taller destinado a profesionales enfocado a analizar la salud mental y el bienestar emocional desde una perspectiva de género. Reflexionaremos sobre las consecuencias de las desigualdades sociales en la salud mental de las mujeres para poder identificar, prevenir y acompañar en su bienestar emocional.

Jueves 7 de octubre de 17:30 a 20:00h.

Actividad por plataforma online zoom.

EXPOSICIONES

22O: Día Internacional por la Despatologización Trans. Exposición "Mujeres Trans".

La historia de las mujeres en muchas ocasiones no se ha registrado y mucho menos la que tiene que ver con las mujeres trans. Mujeres que en particular sufren una doble discriminación y visibilizar sus historias puede ayudarnos a conocer que, en parte, gracias a ellas, muchas personas hoy pueden disfrutar de derechos y libertades. Os presentamos esta exposición virtual para conocer algunas de las realidades de estas mujeres referentes.

Puedes solicitar que te enviemos la exposición en: luciassaornil1@madrid.es

22O: Día Internacional por la Despatologización Trans. Exposición "Personas Trans*: discriminaciones y violencias".

Las personas trans, independientemente del lugar del mundo en el que vivan, están expuestas a un riesgo más elevado de sufrir violencia, acoso y discriminación. En esta exposición visibilizaremos cuales son algunas de esas discriminaciones y sus consecuencias. También mostraremos qué significado tiene esta fecha y por qué es importante seguir conmemorándola.

Puedes solicitar que te enviemos la exposición en: luciassaornil1@madrid.es

ESPACIO LANZADERA: MUJERES CON ARTE.

En este espacio damos visibilidad a la creación artística de todas las mujeres de Madrid, sea cual sea la naturaleza y el soporte de la expresión artística. Porque desde el Espacio de Igualdad Lucía Sánchez Saornil creemos y apoyamos la legitimación y visibilización de las mujeres dentro del mundo artístico.

18O: Presentación del libro "Malamente "escrito por Isabel Pose.

Por motivo del día 18 de octubre, Día Internacional de las Mujeres Escritoras Isabel Pose, periodista y poeta estará en el Espacio de Igualdad presentando su libro "Malamente". El libro es un conjunto de poemas con distintas voces que hablan sobre los sentimientos de una víctima de maltrato psicológico.

Jueves 21 de octubre a las 16:30h.

SERVICIOS DE ATENCION INDIVIDUALIZADA

La atención individualizada es un servicio que ofrece el Espacio de Igualdad a las mujeres del distrito y del municipio de Madrid, **se realiza siempre bajo cita previa.**

Servicio de atención psicológica.

Si necesitas apoyo emocional para hacer frente a un malestar que te está generando dificultad en estos momentos, no lo dudes, llámanos.

Podemos apoyarte en situaciones que hayas vivido o estés viviendo en las que te sientas discriminada como mujer, tanto en relaciones de pareja como en otros ámbitos de la vida: atendemos situaciones de baja autoestima y dificultad en la toma de decisiones, déficit de habilidades para poner límites, conflictos con otras personas, sensación de sobrecarga y la necesidad de conciliar.

También en estos momentos y debido a la pandemia se ofrece apoyo desde nuestra área para ayudarte a afrontar las situaciones derivadas de la misma.

Servicio de atención jurídica.

Nuestra abogada te ofrece apoyo jurídico, tanto en supuestos de derecho de familia (divorcio, custodias menores, medidas paterno filiales...), laboral, Arrendamientos, Extranjería, así como en la prevención y reparación de violencia de género y doméstica. En estos momentos y con motivo de la pandemia también orientamos de las posibles medidas, ayudas, prestaciones, etc. que van aprobándose y que a lo mejor desconoces.

Aclaremos tus dudas acerca de situaciones de ERTE, de regularización como empleada de hogar, de cómo realizar tu inscripción como demandante de empleo y poder solicitar alguna prestación. Tráenos tus dudas y te asesoraremos.

Servicio de desarrollo profesional.

Esta crisis del Covid-19 impacta también de manera significativa en el área de empleo y queremos seguir apoyándote, resolver tus dudas y trabaja contigo para ver dónde te posicionas ante esta nueva realidad.

Te ofrecemos:

- **Orientación laboral:** información, objetivo profesional, sistemas y herramientas de búsqueda de empleo. Itinerario personalizado de búsqueda. Orientación en formación.
- **Competencias profesionales:** mapeo de habilidades personales vinculadas al empleo, identificación de puntos fuertes y áreas de mejora.

***Tanto las atenciones individuales como las actividades se llevan a cabo sin coste alguno para las personas participantes.**

Pide cita a través de nuestro email o de nuestro teléfono.

Contacta a través de nuestro email:

luciassaornil1@madrid.es o de nuestro teléfono:
914801656

HORARIO DE ATENCIÓN:

Lunes a sábado
10:00 a 14:00h
16:30 a 20:30h

